

УДК 796.012.412.5 (477.42)

В.І. Марчук¹, І.І. Вовченко²

^{1,2}Житомирський державний університет імені Івана Франка,
вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Актуальність дослідження. Фізична підготовка бігуна на короткі дистанції, як і будь-якого спортсмена поділяється на загальну і спеціальну. Функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного удосконалення у спорті, але не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки [6].

Рівень результатів у сучасному спорті, зокрема – спринті, є дуже високим. У спринтерських видах спорту об'єми і інтенсивність виконуваних спортсменом тренувальних і змагальних навантажень досягли своєї максимально допустимої межі. Відтак подальше покращення спортивних результатів неможливо без наукового підходу в організації тренувального процесу [5].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що біг на короткі дистанції досліджували багато науковців, які вивчали фізичну, технічну підготовленість легкоатлетів-спринтерів та засоби їх удосконалення в тренувальному процесі [1, 2, 4, 6, 7]. Структуру фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції частково вивчали дослідники спорту вищих досягнень, однак на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсмени не можуть її використовувати.

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості. У практиці підготовки спортсменів інколи спостерігаються явища, коли між рівнем фізичних якостей, що зростає та технікою виникають протиріччя в тому, що рухові навички, засвоєні та закріплені на певному рівні, у подальшому спричиняють стримувальний ефект під час їх реалізації [3].

Степаненко Д.І. у своїй праці визначив, що рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи [7].

Використання обтяжень дозволяє спортсменам перевищити границю "критичних" величин потужності зусиль, що розвиваються при роботі у звичайних умовах. Мистецтво педагога полягає в тому, що б визначити ці максимальні подразники індивідуально для кожного учня, не створюючи умов для перенапруг. Дослідження показали ефективність використання

наступних видів обтяжень: пояс масою 4–8 % маси ноги, мішок масою 15–25 % від маси тіла [1].

Дослідження свідчать, що останнім часом у спортивних школах знизився рівень фізичної підготовленості, порівняно з минулими роками [2, 3, 7]. Насамперед ця негативна тенденція пов'язана із застарілою або одноманітною методикою фізичної підготовки.

Крім того, проблема удосконалення спеціальної фізичної підготовленості бігунів на спринтерські дистанції потребує подальшої розробки та уточнення. Все це обумовлює позиції наукової новизни, актуальності та практичної значимості дослідження.

Отже, *метою нашої роботи* є вивчення особливостей спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Завдання нашого дослідження: вивчити та узагальнити науково-методичну літературу з питання особливостей спеціальної фізичної підготовки спринтерів.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті вивчення спеціальної літератури встановлено основні фізичні якості, які найбільше впливають на спеціальну фізичну підготовку бігунів на короткі дистанції. А саме вибухова сила – може бути вирішальним фактором при виконанні стару у бігунів; швидкісна сила має вирішальний вплив на спортивні результати у бігу на короткі дистанції; максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у спринтерів; комплексні прояви швидкості, що забезпечують здатність до досягнення високого рівня швидкості по дистанції, вміння за короткий час набирати на старті швидкість.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що успішність підготовки спортсменів в сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління і контролю, раціонального вживання сучасних технологій в тренувальному процесі, з врахуванням індивідуальних, вікових, психологічних і морфофункціональних особливостей організму. Тренування з додатковим обтяженням сприяє розвитку спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, що в свою чергу збільшує результати бігунів на короткі дистанції.

Література

1. Валик Б. В. "Тренерам юных легкоатлетов" – Минск: Физкультура и спорт, 1974 г.
2. Дацків П. Вибіркові морфологічні та функціональні ознаки організму кваліфікованих легкоатлетів бігунів на різні дистанції // Молода спортивна наука України. – Л., 2003. – 5 с.
3. Конестяпін В.Г. Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості легкоатлетів / В.Г. Конестяпін // Молода спортивна наука України / ЛДФК. – 2003. – Т 3. – С. 305-309.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимп. лит., 1999. – 317 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

Общая теория и ее практические приложения / В.Н Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808с.

6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

7. Степаненко Д. Взаємозв'язок фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації / Дмитро Степаненко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2007. – № 12. – С. 70 – 72.